

離乳と育児ストレスに関する一研究

～離乳に至る経緯に着目して～

折上敏子¹⁾ 石田 弓²⁾

A study related to weaning and childcare stress :
Focusing on the Process of Weaning

Toshiko O R I K A M I Yumi I S H I D A
Department of Psychology, The University of Tokushima

Abstract

Weaning seems to have some influences on the body and mind of both of mother and child. However, there are many different opinions about the timing and process of weaning.

The purpose of this study is to investigate the relationship between the process of weaning and the mother's mind.

The sample was compromised of 109 mothers who had 18 month old infants. The measure was a weaning process questionnaire consisting of two scales: childcare stressors and childcare anxiety.

The results show that mothers confront various problems, but overall the number of mothers who wean late is increasing. Mothers who stopped breastfeeding within 6 months have the most childcare anxiety; however, mothers who stopped breastfeeding within 12 months have the least. This might reveal a fact weaning in Japan, that "breastfeeding within 12 months and weaning around 1 year old is the best".

Key words: breastfeeding, weaning, childcare anxiety, childcare stress

¹⁾ 平成 18 年度徳島大学大学院人間・自然環境研究科臨床心理学専攻修了 master's degree in clinical psychology, Human and Natural Environment Sciences, The University of Tokushima 2006.

²⁾ 徳島大学総合科学部 Faculty of Integrated Arts and Science, The University of Tokushima

I 問題と目的

1. はじめに

1970年代頃から育児期の母親の精神保健が注目されるようになり（佐藤ら，1994），精神医学の分野では産後うつ病などの研究が，小児科医療の立場からは母親の育児不安の研究が，心理学的立場からは育児ストレスの研究が行われてきた（田中・難波，1997）．また，出産前後の育児不安は，妊娠中の健康や産後の回復，および乳幼児の健全な発育にも支障を来す原因となると言われている（上家，1993）．

そこで，本研究では，乳幼児期の母子関係に影響を与えると思われる授乳という観点から，離乳時期の子どもをもつ母親の心理的側面について検討する．

2. 母乳育児と母子相互作用

深刻化している児童虐待の被害者は，新生児，次いで乳児と年齢が低くなるほど多く，加害者で最も多いのは母親で，全体の半数以上を占めている（加藤，2001）．その発生要因として，親の生育歴の問題，生活ストレス，社会的孤立，子ども自身の要因（小泉，2002）などが考えられるが，母子相互作用の成立の障害も大きな割合を占めていると思われる．

授乳により，母親の体内には，「母性行動を含む一般的な精神活動と直結する」プロラクチンと「母性行動の『質』と関係していると思われる」オキシトシンというホルモンが分泌される（古谷ら，2002）ことから，母乳育児は，虐待予防の一つの方法として考えられている．また，厚生科学研究（現厚生労働科学研究）において，小泉（2000）は母乳栄養児には虐待が有意に少ないことを報告している．さらに，母乳栄養児群は，人工栄養児群に比べ，母親の不安頻度が有意に少なかった（南部ら，1996）という研究もある．

以上の所見は，母乳育児は母子の安定した情緒を育て保つうえで重要な役割があることを示している．

3. 育児不安・育児ストレスの要因

育児不安・育児ストレスに影響を与える要因としては，先行研究などにより多くのことが指摘されている．

不安の強いパーソナリティーをもつ母親は育児不安も高く（高橋・中，1976，佐々木・清水，1986），夫（父親）の育児参加や妻への理解などと母親のネットワークが育児不安に非常に大きな影響を与えている（牧野，1983）．また，親自身が乳幼児育児についての実体験が少ないこと，育児の指導者が身近にいなかったこと，情報が氾濫して本当に必要な育児情報へのアクセスや取捨選択が困難な状況であること（上家，1993），医師や保健師の権威的な態度や科学的根拠のない育児知識により母親が自責の念を持つこと（榊原，2002），従来の母性観が女性の意識や子育ての実態と乖離していること（大日向，2002）なども育児不安や育児ストレスの要因として指摘されている．

4. 離乳における母子への心理的影響

「離乳」という言葉は、日本では「離乳食」として乳汁から幼児食に移行する過程として使用されるようになったが、生物学的には哺乳類全般にみられる乳離れの現象のことである。

赤ちゃんの最初の発達段階を「口唇期」と名づけた Freud(1940/1971)は、「子どもは自分の幼い頃の病気もこの乳房拒絶からきていると考えるかもしれない」と述べている。児童精神科医である Winnicott(1957/1985)は、「赤ん坊が乳離れを悲しむときは、回復と再調整のための猶予が与えられなければならない」としている。

アメリカでは、母乳哺育を強制的に中断することを「急断型」と呼び、「外傷性」離乳と同じ意味で使われ、メキシコやスペイン語圏では「急断型」の断乳は、「温・冷症候群」（子どもが意識下に、一方では温かさを受容、もう一方では冷たさと拒絶との間に強い連想が形成される）の基礎をつくると言われている（Riordan, 1983/1988）。

これらのことから、離乳がどのように行われたかは、子どものみならず、母親にも影響を及ぼものと考えられる。

5. 社会が提唱する離乳の時期と方法

1990 年 8 月に WHO（世界保健機構）とユニセフの代表が会合を開き、「2 歳かそれ以上まで母乳育児を続けるように」という内容のイノチェンティ宣言を正式に採択した。また、アメリカ小児科学会の声明では「少なくとも 1 歳、それ以降は母子が望む限り」の長期母乳育児を奨励している（La Leche League International, 1958/2000）。

日本では、1995 年、厚生省（現厚生労働省）によって改定「離乳の基本」が通知され、その後、「母子双方が母乳哺育を望む場合には 1 歳以降も母乳を継続し、児が自然に母乳を離す時を待つ」といった方針に変えられた（水野, 2003）。また、歯科衛生上の問題として、1 歳頃までに断乳した方が良いといった見方（大竹, 1984）や、心理学的卒乳は 2～3 歳として卒乳を薦めている研究者もいる（南部ら, 1996）。そして、2002 年度の母子健康手帳から「断乳」という言葉が消え、「卒乳」という言葉が使われるようになってきている。

6. 本研究の目的

離乳時期に着目した中尾・宮原（2001）の研究では、11 ヶ月齢児のときと、その 3 ヶ月後に引き続き母乳育児をしている母親を対象に、離乳に対する考えや育児不安状況を調査している。特に生後 12 ヶ月が近づく頃は、子どもを育てにくいと感じている母親や相談相手を必要と感じている母親が不安を多くかかえ、いつまで母乳を飲むのかという先の見えない不安と拘束感に悩まされる不安定な時期にいと推測している。また、栄養法（母乳・人工乳・混合）の違いによる不安頻度（南部ら, 1996）や虐待率の違い（小泉, 2000）は明らかにされているが、離乳と母親の育児ストレスに関する調査は、わが国では見当た

らない。

離乳は母子の心理面に影響すると考えられているが、母親の心理的状況を詳細に理解していくために、離乳の時期や方法が母親の育児ストレスに関連しているかどうかを検討する必要がある。

そこで、本研究では、1歳代の子どもをもつ母親の多くが離乳に関心をもっていること、1歳6ヶ月前後から子どもは分離不安が高まり始める時期であり、子どもの自我の誕生に伴う自己主張の強まりから、育児ストレスが生じやすい時期（寺島・原口，2003）でもあることに鑑み、1歳6ヶ月前後の子どもをもつ母親を対象として、離乳・哺乳継続への経緯などを質問紙を用いて調査し、離乳の時期や方法の違いと母親の育児ストレスとの関連を検討する。離乳は、子どもにとって人生初期の別れの経験のひとつである。母親と子どもが後悔やトラウマを残さないために、母子双方にとってより良い時期に納得のいく方法で離乳ができるように、本研究がその一助になればと考えている。

Ⅱ 方 法

1. 調査対象者

徳島県在住の1歳6ヶ月頃の子どもをもつ母親とした。徳島県内5ヶ所の保健センターに協力を依頼し、1歳6ヶ月健診時に直接筆者が質問紙（原則として無記名）を配布した。後日、郵送にて回収した。回答者数は109（回収率34.7%）であった。

2. 調査用紙

①育児ストレス尺度

寺島ら（2003）が作成した育児ストレス尺度のうち、育児中の養育者へのストレスと養育者が育児中に生じる心の状態（中核的育児不安・育児感情・育児時間）を測定するものを使用し、「ほとんどない（1）」から「いつもある（4）」までの4件法で回答を求めた。

②断乳・卒乳に関する内容

断乳・卒乳に関する自分の考えと情報源、現時点での経験内容について選択式や記述式で回答を求めた。

③個人背景要因

フェイスシートで年齢、職業、子どもの人数、同居家族、授乳様式、日中の主な養育者などを尋ねた。

3. 調査時期

2005年7月～10月

Ⅲ 結 果

1. 離乳（断乳・卒乳）に関する母親の考え方

調査対象者の属性を表 1 に示した。また、表 2 によれば、断乳・卒乳の意味は、「断乳は母親が母乳を飲ませるのをやめさせる、卒乳は子どもからやめること」であると考えているものが 77.6%で最も多かった。離乳時期については、「人それぞれいつでも良い」が 50.0%で半数を占め、次いで「1 歳から 1 歳半までが良い」が 25.0%であった。方法は「子どもの様子をみながら徐々に飲ませる回数を減らしていく」が 55.6%で過半数あり、「できるだけ子どもから飲まなくなるまで自然に任せる」が 25.0%で次に多かった。

表 1 対象者の属性

母親の平均年齢	31.2 歳
夫のみと同居の核家族	76.10%
専業主婦	53.20%
子どもの数	1 人 (45.0%)
	2 人 (43.1%)
授乳様式	母乳 (45.9%)
平日の主な保育者	母親 (62.4%)

表 2 離乳（断乳・卒乳）に対する母親の考え

	項 目	人数	パーセント
断乳・卒乳の意味	断乳と卒乳は、同じ意味である	7	6.4
	断乳は以前に使われていた言い方であり、卒乳は新しい言い方	9	8.3
	断乳は母親が母乳を飲むのをやめさせる、卒乳は子どもから母乳をやめること	83	76.1
	よくわからない、知らない	4	3.7
	その他	1	0.9
離乳時期	1 歳以前がよい	12	11
	1 歳から 1 歳半がよい	27	24.8
	子どもがしっかり歩けて、季節や体調が良いときがよい	8	7.3
	人それぞれいつでもよい	54	49.5
	考えていない	1	0.9
	その他	1	0.9
離乳方法	できるだけ子どもから飲まなくなるまで自然に任せる	27	24.8
	子どもの様子をみながら徐々に飲ませる回数を減らしていく	60	55
	子どもの様子をみて離す時期を考えていき、決めたら全く飲ませない	16	14.7
	考えていない	3	2.8
	その他	1	0.9

注. 回答が不明なものは除いている

2. 離乳（断乳・卒乳）に関する情報源とその内容

離乳に関する情報源についてまとめたものを表 3 と図 1 に示した [78 名 (72.2%) から回答を得た (他は無記入であった)].

離乳に関する情報源は「育児書」が最も多く、次いで「近所や友人」「自分の家族」「保健師」であった。医師などからよりも、家族や友人など、身近な存在の人から得ている傾向が見られ、その他は「助産師」「保育士」「自分で考えて」などであった。

離乳時期の情報については、「1 歳頃」「1 歳過ぎ」「1 歳～1 歳半」など、1 歳代での離乳が良いとされている意見が最も多く、それに続くのは「いつでも良い」との意見である。離乳の仕方については「泣いても飲ませない」「徐々に減らしていく」「自然に任せる」、離乳時期を制限する理由は「歯の健康」「栄養関係」「離れやすい」、離乳時期を制限しない理由は、子どもの「心の安定・発達」など、主に子どもの精神面を重要視する内容であった。

保健師・歯科医は、「歯の健康」「栄養関係」などの理由で「1 歳過ぎ」に離乳を勧めていたが、産婦人科医や小児科医などの医師は、時期も方法も意見が様々であった。

多くの母親は、複数の情報源から離乳の時期や方法についての情報を得ていた。しかし、その離乳情報に対して、全体的に参考になったと考えている母親の方が多いため、テレビや夫の家族、保健師、小児科医からの情報に対しては、「どちらともいえない」、「参考にならなかった」と考えている母親が半数以上であった。

表 3 離乳の情報源

	育児書	TV・radio	インターネット	自分の家族	夫の家族	近所、友人	保健師	産科医・看護師	歯科医	小児科医	その他
○	21 (56.8)	4 (36.4)	9 (64.3)	17 (53.1)	6 (30.0)	18 (54.5)	14 (43.8)	12 (63.2)	8 (47.1)	6 (42.9)	8 (72.7)
△	11 (29.7)	6 (54.5)	2 (14.3)	10 (31.3)	6 (30.0)	9 (27.3)	13 (40.6)	4 (21.1)	5 (29.4)	5 (35.7)	0 (0.0)
×	5 (13.5)	1 (9.1)	3 (21.4)	4 (12.5)	6 (30.0)	4 (12.1)	5 (15.6)	2 (10.5)	3 (17.6)	2 (14.3)	0 (0.0)
合計	37	11	14	32	20	33	32	19	17	14	11

[○・・・参考になった・△・・・どちらともいえない・×・・・参考にならなかった]

注. 合計数は、情報内容のみが書かれていた (○△×は記入なし) のも含む。

() はパーセンテージ

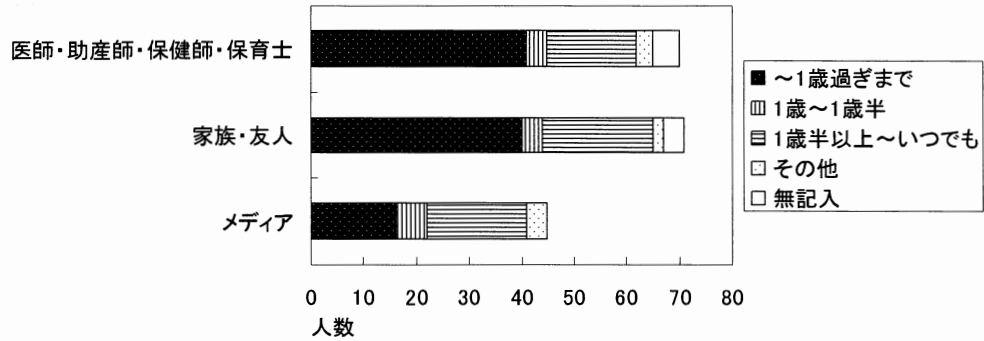


図 1-1 離乳時期の情報源とその情報内容 (N=78, 複数回答あり)

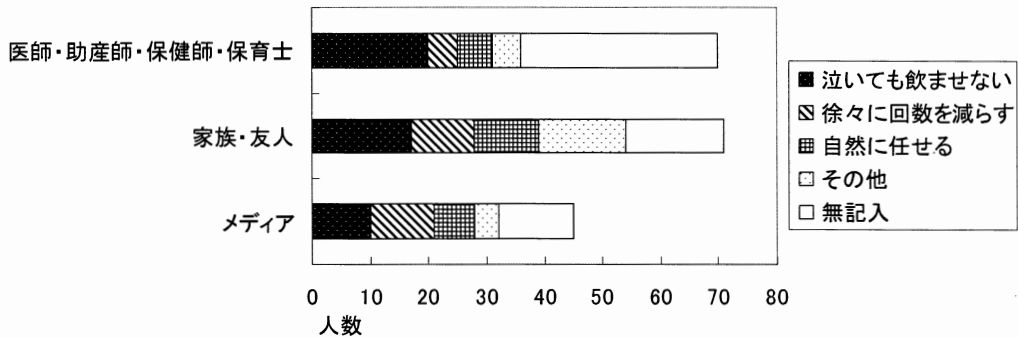


図 1-2 離乳方法の情報源とその情報内容 (N=78, 複数回答あり)

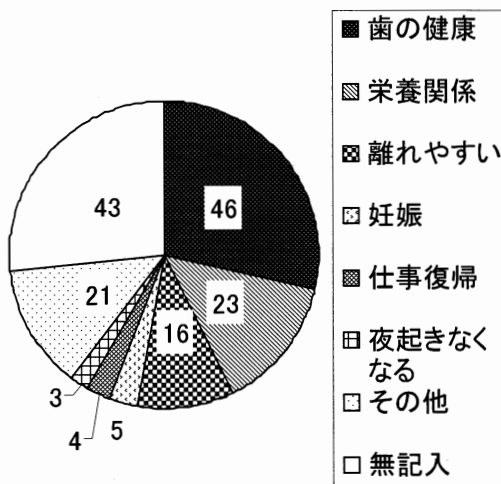


図 1-3 授乳期間を制限する理由 (N=56, 複数回答あり)

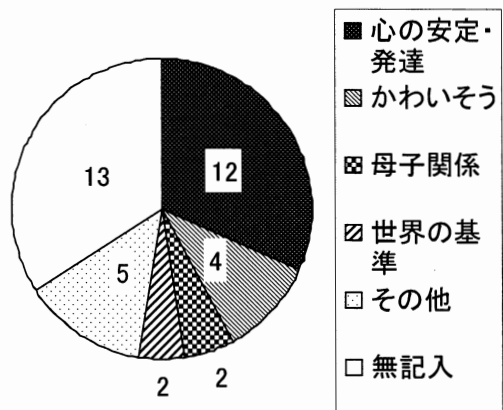


図 1-4 授乳期間を制限しない理由 (N=21 複数回答あり)

3. 断乳する理由

表 4 は、母親がどのような状況のときに断乳することを考えるかをまとめたものである。「母親が薬を飲んだり、麻酔をすることになった」「他人に預ける」「次子の妊娠」「母親が病気になった」といった状況において「かなりあてはまる・非常にあてはまる」を選択した母親が過半数を超えていた。

表 4 断乳を考えると

	母親が 薬や麻酔	他人に 預ける	次子の 妊娠	食事の制 限が負担	授乳が 負担	乳房の型 が崩れる	周囲の 目が気にな る
全くあてはまらない	9(8.5)	9(8.5)	16(15.1)	49(46.2)	49(46.7)	83(79.0)	52(49.5)
少しあてはまる	17(16.0)	31(29.2)	23(21.7)	44(41.5)	46(43.8)	21(20.0)	45(42.9)
かなりあてはまる	18(17.0)	39(36.8)	29(27.4)	8(7.5)	8(7.62)	1(1.0)	8(7.62)
非常にあてはまる	62(58.5)	27(22.5)	38(35.8)	5(4.7)	2(1.90)	0(0)	0(0)
合計	106	106	106	106	105	105	105

	母親が 病気に なった	子どもが 病気に なった	子どもが アレル ギー	子どもが 虫歯に なる	夜泣き	離乳食が 進まない	子どもが 自立でき ない
全くあてはまらない	10(9.4)	45(42.9)	37(35.2)	29(27.6)	64(61.0)	29(27.4)	66(62.3)
少しあてはまる	26(24.5)	31(29.5)	33(31.4)	36(34.3)	30(28.6)	49(46.2)	30(28.3)
かなりあてはまる	28(26.4)	17(16.2)	22(21.0)	22(21.0)	5(4.8)	21(19.8)	7(6.6)
非常にあてはまる	42(39.6)	12(11.4)	13(12.4)	18(17.1)	6(5.7)	7(6.6)	3(2.8)
合計	106	105	105	105	105	106	106

注) 回答がなかったものは含まれていない () はパーセンテージ

4. 母乳の授乳継続期間と離乳の経緯

母乳の授乳継続期間と離乳の経緯、および哺乳瓶と人工乳の使用状況についてまとめたものを表 5, 6, 7 に示した。母乳の授乳継続期間は 6 ヶ月未満と 1 年未満の合計が 53.8% で、過半数を超えていた。離乳の経緯では人工乳へ移行したのは 38.7% で最も多く、継続中は 23.6% であった。子どもが 1 歳半過ぎての哺乳瓶と人工乳の使用状況では、哺乳瓶は 15.6%, 人工乳は 20.2% であった。

表 5 母乳の授乳継続期間

母乳を飲ませた期間	人数	パーセント
6 ヶ月未満	29	27.4
1 年未満	28	26.4
1 年半未満	24	22.6
1 年半以上	25	23.6
合計	106	100

表 6 離乳の経緯

母乳をやめた経緯	人数	パーセント
自然に飲まなくなった	8	7.5
徐々に減らしていった	17	16.0
決めたら全く飲まなかった	15	14.2
人工乳へ移行した	41	38.7
授乳継続中	25	23.6
合計	106	100

表 7 哺乳瓶と人工乳の使用状況

	人数	パーセント
哺乳瓶使用中	17	15.6
人工乳を飲んでいる	22	20.2

5. 育児不安における因子構造の検討

18 ヶ月頃の子どもをもつ母親が抱く育児不安の構造を明らかにするために、育児不安尺度 22 項目に対して因子分析を行った。固有値の落差や因子に含まれる項目数、項目内容などを考慮して、3 因子（累積説明率 46.4%: $\alpha=.849$ ）が抽出された。因子抽出法は主因子法で、Kaiser の正規化を伴うプロマックス法による斜交回転の後、回転後の因子負荷量が .40 以上となったものを表 8 に示した。

第 1 因子は、「何となく育児に自信が持てない」「母としての能力に自信がない」などで負荷量が高く、子育ての内容への不安に関する項目が多いことから「中核的育児不安」（説明変数 28.3%: $\alpha=.851$ ）と命名した。第 2 因子は、「一人になれる時間がない」「自分の時間がない」など時間に関する項目の負荷量が高いことから、「育児時間」（説明率 9.8%: $\alpha=.811$ ）と命名した。第 3 因子は、「子どもと一緒にいるとき心がなごむ」「子どもと一緒にいると楽しい」など子どもへの感情に関する項目の負荷量が高いことから、「育児感情」（説明率 8.3%: $\alpha=.732$ ）と命名した。また、育児不安尺度全体と各因子で尺度の信頼性が確認された。

表 8 18 ヶ月～21 ヶ月児を持つ母親の育児不安尺度の因子分析結果

No.	項 目	中核的 育児不安	育児 時間	育児 感情
7	何となく育児に自信が持てない	0.854	-0.060	-0.031
2	母としての能力に自信がない	0.804	0.007	-0.002
11	子育てに失敗するのではないかと思うことがある	0.744	-0.029	0.039
15	よその子どもと比べて、落ち込んだり、自信をなくしたりすることがある	0.666	0.011	-0.091
14	この先どう育てたらいいのか分からない	0.655	0.121	-0.016
19	どうしつけたらよいか分からない	0.629	0.067	-0.056
1	育児についていろいろ心配なことがある	0.615	-0.163	-0.161
3	子どもを虐待しているのではないかと思うことがある	0.541	-0.063	0.145
6	子どもの発育・発達が気になる	0.416	-0.053	-0.262
9	一人になれる時間がない	-0.177	0.832	-0.103
5	自分の時間がない	-0.027	0.822	-0.068
17	子どものために仕事や趣味を制約される	-0.007	0.734	-0.014
13	自分のペースが乱れる	0.160	0.601	0.076
21	毎日同じことの繰り返しをしている	-0.031	0.528	0.095
22	家事を全てする時間がない	-0.005	0.441	-0.109
4	子どもと一緒にいるとき、心がなごむ	0.180	0.059	-0.846
8	子どもと一緒にいると楽しい	0.152	0.126	-0.763
12	子どもをわずらわしいと思うことがある	0.342	0.158	0.486
20	子どもを憎らしいと思うことがある	0.293	0.072	0.430

6. 育児ストレスと育児不安との関係

育児ストレス尺度と育児不安尺度（および各因子ごと）の関連について、ピアソンの相関係数を求めたところ、ストレス頻度と育児感情との間以外は正の相関が認められた（表 9）

表9 育児ストレス尺度と育児不安尺度の相関

	育児ストレス 頻度	育児ストレス 強度	育児不安 総得点	中核的育 児不安	育児時間	育児感情
育児ストレス 頻度	1	.639**	.462**	.432**	.323**	.149
育児ストレス 強度	.9**	1	.579**	.506**	.370**	.310**
育児不安総得点	.462**	.579**	1	.804**	.751**	.560**
中核的育児不安	.432**	.506**	.804**	1	.329**	.267**
育児時間	.323**	.370**	.751**	.329**	1	.232*
育児感情	.149	.310**	.560**	.267**	.232*	1

** 相関係数は 1% 水準で有意（両側） * 相関係数は 5% 水準で有意（両側）

a リストごと N=107

7. 母親の就業有無と育児ストレスおよび育児不安との関連

母親の職業状況による育児不安と育児ストレスの違いを見るために「フルタイム」「パート」「自営」「専業主婦」「休職中」の 5 群で分散分析を行ったところ有意差は見られなかった。

そこで、「フルタイム」「パート」「自営」を「就業」，「専業主婦」「休職中」を「未就業」とし、各尺度および因子得点について対応のない t 検定を行った（表 10）。その結果、「育児ストレス頻度」は何らかの仕事をしていてる母親の方が有意に高いことがわかった（ $p < .05$ ）。また、就業中の母親の方が「中核的育児不安」が高い傾向にあった。

表 10 育児不安と育児ストレスの母親の就業有無の比較

	就業	未就業	t 値
	平均 N=40	平均 N=66	
育児ストレス頻度	51.8500	48.6379	2.2036 *
育児ストレス強度	36.6525	34.1803	1.6091
育児不安総得点	42.7500	40.0152	1.7691
中核的育児不安	16.4500	14.8182	0.7558 †
育児時間	15.5000	14.8485	2.2067
育児感情	6.5250	6.6818	-0.3466

* $p < .05$

† $p < .10$

8. 栄養法と育児ストレスおよび育児不安との関連

各尺度および因子得点について、「母乳」「人工乳」「混合」の3群間で分散分析を行い、有意差が見られたものについては多重比較を行った(表11)。有意な差が見られたのは「育児ストレス強度」のみで、多重比較の結果、「人工乳」は「母乳」よりも有意に育児ストレスが強い傾向が見られた($F=3.91$, $p<.05$)。このことから、母乳よりも人工乳で育てている母親の方が育児ストレスに対して、ストレスを強く感じていることがわかった。

表11 栄養法と、育児ストレス・育児不安間の比較

	母乳 平均値 N=49	人工乳 平均値 N=25	混合 平均値 N=33	F 値	多重比較
育児ストレス頻度	48.8163	51.3160	50.0576	0.9756	
育児ストレス強度	32.9327	37.4140	36.5970	3.9075 *	人工乳 \geq 混合 \geq 母乳 人工乳 $>$ 母乳
育児不安総得点	40.4082	41.7600	41.3939	0.2189	
中核的育児不安	14.6939	15.8800	16.1515	1.1410	
育児時間	15.3878	15.1600	14.5152	0.4126	
育児感情	6.5510	6.7200	6.7273	0.0773	

* $p<.05$ <, >は有意な差の高低の関係 \leq , \geq は有意でない高低の関係

9. 母乳の継続期間と育児ストレスおよび育児不安との関連

各尺度および因子得点について、「半年未満」「1年未満」「1年半未満」「1年半以上」の4群間で分散分析を行い、有意差が見られたものについては多重比較を行った(表12)。有意な差が見られたのは「育児不安総得点」と「中核的育児不安」で、多重比較の結果、「育児不安総得点」では「半年未満」は「1年未満」よりも、「1年半未満」は「1年未満」よりも有意に高く($F=3.34$, $p<.05$)、「中核的育児不安」で、「半年未満」は「1年未満」よりも有意に高い傾向があった($F=2.91$, $p<.05$)。このことから、授乳期間において「半年未満」の方が「1年未満」よりも母親は育児不安を強く感じ、特に育児に対して自信を持てずにいる可能性があることがわかった。

表12 母乳の授乳期間と育児ストレス・育児不安間の比較

	半年 未満 平均値 N=29	1年 未満 平均値 N=28	1年半 未満 平均値 N=24	1年半 以上 平均値 N=25	F 値	多重比較
育児ストレス頻度	50.9966	49.1071	49.6625	49.2000	0.3807	半年未満 \geq 1年半未満 \geq 1年半以上 \geq 1年未満
育児ストレス強度	37.6328	33.7036	35.4458	33.6400	1.6957	半年未満 $>$ 1年未満
育児不安総得点	43.2414	36.7143	43.2500	41.1200	3.3409 *	1年半未満 $>$ 1年未満
中核的育児不安	16.6897	13.4643	16.4167	15.3600	2.9101 *	半年未満 \geq 1年半未満 \geq 1年半以上 \geq 1年未満
育児時間	15.6207	13.4286	15.9583	15.3600	1.9467	1年半以上 \geq 1年未満
育児感情	6.7586	6.2857	6.9583	6.4400	0.4809	半年未満 $>$ 1年未満

* $p<.05$ <, >は有意な差の高低の関係 \leq , \geq は有意でない高低の関係

10. 離乳の経緯と育児ストレスおよび育児不安との関連

「母乳の授乳継続」「卒乳」「徐々に減らして卒乳」を 1 群にまとめ「自然、徐々に」とし、各尺度および因子得点について、「自然、徐々に」「断乳」「人工乳へ」の 3 群間で分散分析を行い、有意差が見られたものについては多重比較を行った（表 13）。有意な差が見られたのは「育児ストレス強度」のみで、多重比較の結果、「人工乳へ」は「自然、徐々に」より育児ストレス強度が高くなり、有意な差が見られた（ $F=3.68$, $p<.05$ ）。このことから、人工乳へ移行した母親の方が哺乳継続中の母親や、卒乳した母親、および徐々に減らして離乳した母親よりも育児ストレスを強く感じていることがわかった。

表 13 離乳の経緯と、育児ストレス・育児不安間の比較

	自然、 徐々に	断乳	人工乳 へ	F 値	多重比較
	平均値 N=49	平均値 N=15	平均値 N=42		
育児ストレス頻度	49.1653	49.3200	50.6405	0.4721	
育児ストレス強度	33.0265	37.2933	36.8821	3.6772	* 人工乳へ \geq 断乳 \geq
育児不安総得点	40.0204	42.6667	41.5952	0.6175	自然、徐々に
中核的育児不安	14.8571	15.8000	16.0476	0.7904	人工乳へ $>$ 自然、徐々に
育児時間	14.9388	15.8000	14.9286	0.2572	
育児感情	6.4898	6.9333	6.6190	0.2275	

* $p<.05$ <, >は有意な差の高低の関係 \leq , \geq は有意でない高低の関係

11. 母乳継続中の母親の考え

母乳継続中の母親の考えについてまとめたものを図 2 に示した。授乳継続中の母親は 25 名(23.6%)で、現時点での母乳継続に対する考えについて尋ねたところ、「継続の理由」は、「子どもが欲しがるから」と記入した母親が 15 名で、次いで「子どもの心の安定のため」が 7 名で子どもからの視点を理由にしているものが多かった。「継続の長所」では、「母子の絆が深まる」が 15 名で「子どもの心の安定」「かわいいと思えるひととき」など、母子の心理的な内容の理由がほとんどであった。「継続の短所」では、「特になし」が 8 名であった反面、睡眠時の授乳や預けにくさなど、母親の「負担」もうかがわれる。さらに、「いつまで飲むのか」を不安に感じている母親も 5 名あった。「離乳時期」は、「2 歳」を基準にしている母親と「子どもが飲まなくなるまで」を考えている母親がそれぞれ 8 名ずつであった。「離乳方法」に対する意見は、「徐々に減らしていく」が 9 名、「卒乳」7 名、「断乳」6 名と様々であった。

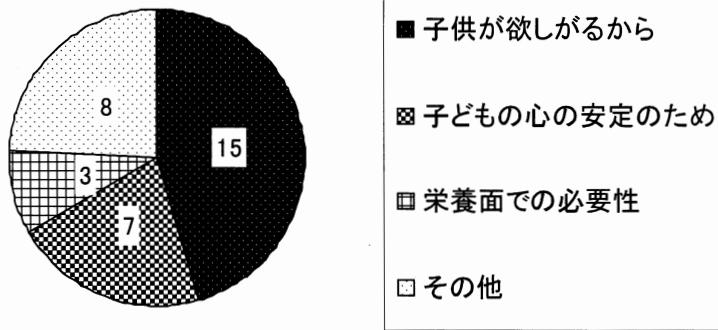


図 2-1 継続の理由 (N=25, 複数回答あり)

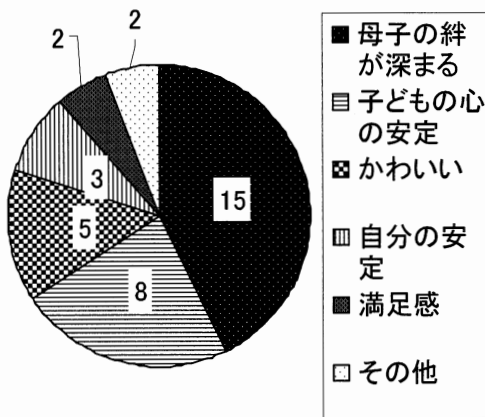


図 2-2 授乳継続の長所 (N=25, 複数回答あり)

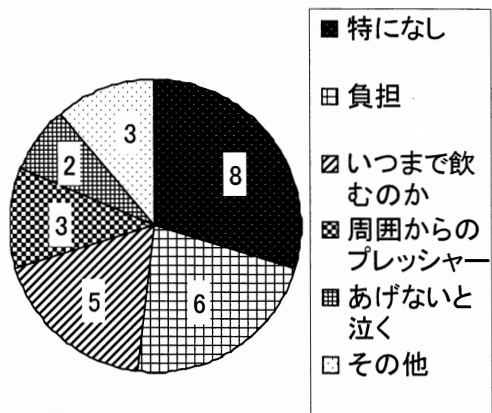


図 2-3 授乳継続の短所 (N=25, 複数回答あり)

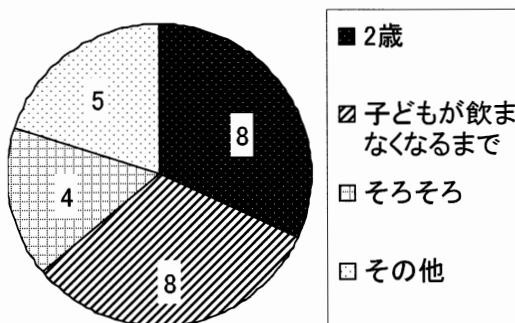


図 2-4 離乳時期 (N=25)

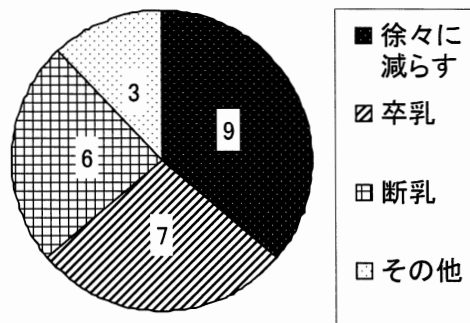


図 2-5 離乳方法 (N=25)

IV 考 察

1. 離乳（断乳・卒乳）に関する母親の考え方

多くの母親が「卒乳」とは子どもから母乳を飲むのをやめることと捉えていた。約半数の母親が離乳時期を「人それぞれで良い」と考え、8割以上の母親が「子どもの様子を見ながら徐々に減らす」「自然に任せる」という緩やかな離乳方法を選択していた。よって、授乳期間を制限したり、「断乳」が良いというしばられた考えは減りつつあることが示唆された。

2. 離乳（断乳・卒乳）に関する情報源とその内容

離乳に関する情報を得ているのは、主に、育児書・友人や家族・保健師からである。保健師の場合は、健診時に話を聞く機会があるためと考えられ、身近で手軽に得られる情報に頼っている様子がうかがわれた。

このようにして得られる情報内容を検討すると、離乳時期・離乳方法とも、友人や家族・医師・保健師などの専門家と、育児書・テレビ・インターネットなどのメディアから流される情報は、相反することも多い。日本では、専門家の間でさえも、離乳に関する見解が異なっている（田中ら，2002）。

本研究からは、母親がさまざまな複数の情報を手に入れ、その情報が錯綜・混在している様子を確認できた。

3. 断乳する理由

母乳育児中の母親は、「妊娠した」「病気」「薬の服用」「子どもを預ける」時に断乳する必要があると強く感じていた。母親の心身の負担で断乳を考えることは比較的少なく、やむを得ないと判断したときに断乳を検討していることが多かった。

健診や病院などで、授乳の継続が「虫歯」の原因になることや「離乳食が進まない」という理由で離乳するように指摘を受ける機会が最も多いにもかかわらず、母親は必ずしもこれらの理由で断乳を決意するまでには至っていない。

4. 母乳の授乳継続期間と離乳の経緯

母乳の授乳継続期間は「6ヶ月未満」「1年未満」「1年半未満」「1年半以上」とそれぞれ20%代で分かれていた。鈴木（2004）は、1998年と2004年に育児雑誌が調査した母乳からの離乳時期を比較し、「母乳の乳離れ時期が分散化してきている」と指摘している。卒乳への移行の実態は本研究でもみられ、1歳半を超えても授乳を継続している母親は23.6%であり、母乳の授乳期間も様々であった。これは、「卒乳」の概念が浸透し、離乳の時期が遅くなる母子が増えつつあるためと考えられる。

また、離乳の経緯で最も多かったのが人工乳への移行であった(38.7%)。そして母乳はやめていても、15.6%が哺乳瓶を使用し、20.2%が人工乳を飲んでいた。

1歳未満に人工乳へ移行し、1歳過ぎても栄養のために人工乳を利用している要因として、①保健指導による人工栄養児を含めた体重平均との比較、②泣いたら人工乳を足すと考える人工乳育児時代に子育てをした祖父母、③粉ミルクメーカーによる医療施設への供与、④母乳育児が中心ではない育児書(永山, 2003)などによる影響が考えられる。

5. 母親の就業有無と育児ストレスおよび育児不安との関連

子どもが「病気になる」、「夜泣きをする」、「かんしゃくを起こす」などのストレスの要因を就業中の母親の方が頻繁に感じており、有意差が見られた。また、有意差はないが、育児不安も就業中の母親の方が高い傾向にあり、仕事を持つ母親の苦労がうかがわれる。

これは、「仕事のために子どもに十分手がかけられない」悩みは母親が無職よりも有職の場合に有意に高いという田丸ら(1997)の研究にもあるように、仕事と育児の両立による時間的な制約があることも影響していると考えられる。

また、育児不安の低い母親は、仕事や趣味活動などに興味を示し、地域社会と多く関わりを持っている(本村ら, 1985)こと、仕事を通しての社会生活から離れたことで孤立し、不安に結びつく可能性もある(川井ら, 1995)との見解もある。

過去において、育児不安や育児ストレスに関する多くの先行研究がなされてきているが、ストレス項目とストレス反応項目が混在している育児不安尺度があるなどの指摘から、尺度開発の研究は細分化されてきている傾向がみられる。

本研究では、寺島ら(2003)の育児ストレス尺度の中で、子どもの発達過程に応じたストレスとストレス反応の2種類と、育児不安のみの使用であり、育児ソーシャル・サポートおよび育児観の2種類は使用しなかった。そのため、先行研究との比較には限界があると思われる。

6. 栄養法と育児ストレスおよび育児不安との関連

母乳で子どもを育てた母親は、人工乳で育てた母親よりも、育児ストレスの感じ方が有意に低かった。橋本(2003)は、授乳行為は乳首への吸啜刺激により母体にプロラクチンとオキシトシンが分泌され、母性行動を誘発させると述べているが、母乳育児は育児ストレスを緩和する可能性があることが本研究でも示された。

7. 母乳の継続期間と育児ストレスおよび育児不安との関連

母乳の授乳期間が「半年未満」の母親は「半年以上～1年未満」の母親に比べて、育児に対する自信がもてずにいることが示された。これは、「母乳栄養を6ヶ月以上進めた群は人工栄養群より有意に不安要因が低かった」という南部ら(1996)の研究結果を支持するものであった。

また、「半年以上～1年未満」、すなわち、子どもを母乳で育て、生後12ヶ月までに離乳した母親は、他の授乳期間の母親と比較すると、最も育児不安が低く、「1年以上～1年半未満」の母親とは有意差が見られた。一般的に「生後10～12ヶ月で断乳しなければならない」と考えられており、保健所でもそのように指導されることが多い(中山, 2000)。本研究でも保健師や医師などの専門家や家族や友人から、遅くとも「1歳過ぎまでに」離乳することを勧められている母親が最も多かった。すなわち、母乳で育て、生後12ヶ月までに離乳した母親の育児不安が他の母親よりも低いのは、一般的に良いと考えられている母乳の授乳期間と近似していることが影響していると考えられる。

8. 離乳の経緯と育児ストレスおよび育児不安との関連

母乳の哺乳継続中であるか、自ら母乳を飲まなくなったり、母乳を飲むのを徐々に減らして離乳させた子どもをもつ母親は、断乳したり、人工乳に移行させた子どもをもつ母親と比べて、育児に対するストレスの感じ方が低く、人工乳に移行させた母親とは有意差が見られた。すなわち、自然に子どもが母乳を飲むのをやめるのを待つか、無理のないように徐々に減らしていく方が、母親の育児ストレス緩和に影響を与えている可能性があることが示唆された。

9. 母乳継続中における母親の考え

23.6%の母親は、子どもから母乳を飲むことを要求されたり、子どもの心理面や栄養面に良い影響を与えと考え、母乳の哺乳を継続していた。母乳育児は母子の絆が深まり、母子共に精神的に良いと考え、哺乳継続を肯定的に捉えていることがうかがわれた。

哺乳継続に対して、マイナス面はないと感じている母親も多くいる一方、授乳に対する負担や、いつまで飲むのかという不安、離乳に対する周囲からのプレッシャーを感じ、「そろそろ」「2歳」までに離乳をしようと考えている母親も約半数みられた。

哺乳継続中の母親は複数の離乳情報、子どもの状況や母親自身の事情などを考慮していたことから、1歳半以降に授乳を継続している母親でも、離乳に対する考えが様々であると考えられる。

V まとめ

本研究では、離乳に至る経緯や、離乳と育児ストレスがどのように関連しているのかを調査した。離乳に関する情報が錯綜する中で、母親は様々な理由で断乳する必要性を感じ、母乳育児の継続、または離乳することによる母子にとってのメリットとデメリットは何かを思い巡らせていた。

母乳育児の期間が短いと、育児不安や育児ストレスが高くなる一方、1歳過ぎた子どもに母乳育児をしていても、育児不安が高まる。育児不安の要素のひとつに離乳に関する内容が含まれていると考えられる。

今後の離乳について母親が不安を抱いている時、離乳することで、母親が問題と捉えていることが本当に解決するのかどうか、本当に母乳育児をやめたいのかどうか、母親がじっくり自分と子どもの心に向き合い、考えることができるように、まずは母親の気持ちに耳を傾け、ありのままの思いを受け止めることが大切ではないだろうか。また、母子の状況や事情、あるいは母親の考えにより、人工乳や断乳を選択した母親が、喪失感や不安な気持ちを抱えているような場合にも、心理臨床的な支援が必要であると思われる。

そして、母乳育児のプロセスには複雑多様な要素が含まれるため、多くの専門分野を包括した知識が必要とされる(大山, 2003)。心理臨床的な専門家が、ときに他の専門家や母乳育児支援団体と連携をとりながら、一人ひとりに応じたサポートをしていくことには、大きな意義があると考えられる。

なお、本研究の回答者数は 109 (回収率 34.7%) であった。子育て中の多忙な母親が対象であり、多くの方に協力を得るために、質問紙の内容を精選し工夫していくことは今後の課題のひとつである。

また、子どもに関心の薄い母親は不安兆候を表しにくい(本村ら, 1985)といった指摘もある。本研究においても、単に育児不安の低い母親が望ましいと短絡的に考えるわけにはいかない。不安要素を詳細に把握するために、より綿密な調査方法を検討してだけでなく、不安の低い母親にも焦点を当てた研究をすることも必要があると考えられる。

付記：本研究は、2006 年度に徳島大学大学院人間・自然環境研究科（臨床心理学専攻）に提出した修士論文の前半部分を、加筆・訂正したものである。ご指導くださった先生、調査に協力していただいた各市町保健センターの関係者の皆様、質問紙への回答にご協力くださったお母様方に心より感謝いたします。

引用文献

- Freud, S. 1940 Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse, Imago Publishing Co., Ltd., London. (フロイト.S 1971 フロイト著作集1 人文書院)
- 古谷健一・村上充剛・松田秀雄・牧村紀子・菊池義公 2002 オキシトシンおよびプロラクチンと母性行動に関する最近の知見 産婦人科治療, 85, 395-401.
- 橋本武夫 2003 母子保健情報, 47, 2-5.
- 本村 汎・磯田朋子・内田昌江 1985 育児不安の社会的考察—援助システムの確立に向けて— 大阪市大学生生活科学部紀要, 33, 231-243.
- 上家 和子 1993 妊娠中から育児不安へ対応を—出産前小児保健指導(プレネイタルビジット)について— 教育と医学, 41, 932-936.
- 加藤悦子 2001 子どもの虐待死事件はどんなときに起きているか 生活教育, 7, 34-39, へるす出版
- 川井 尚・庄司順一・千賀悠子・加藤博仁・中野恵美子・恒次鉄也 1995 育児不安に関する臨床的研究: 幼児の母親を対象に 日本総合愛育研究所紀要, 31, 27-42.
- 小泉武宣 2000 虐待ハイリスク家庭への周産期からの援助に関する研究 平成12年度 厚生科学研究補助金(子ども家庭総合研究事業) 虐待の予防, 早期発見および再発防止に向けた地域における連携体制の構築に関する研究, 54-57.
- 小泉武宣 2002 虐待の予防と小児科医の役割 日本小児科学会雑誌, 106, 9, 1194-1199.
- La Leche League International 1958 THE WOMANLY ART OF BREASTFEEDING (ラ・レーチェ・リーグ・インターナショナル 2000 改訂版だれにでもできる母乳育児 メディカ出版)
- 牧野カツコ 1983 乳幼児をもつ母親の生活と<育児不安> 家庭教育研究所紀要, 3, 34-56.
- 水野清子 2003 改定「離乳の基本」の理解と運用 母子保健情報, 48, 5-10.
- 永山美千子 2003 日本における母乳育児推進の運動—母子の視点に立つこと— 母子保健情報, 47, 12-19.
- 中尾優子・宮原春美 2001 離乳(卒乳・断乳)時期の育児不安状況 長崎大医療技短大紀要, 14(1), 65-68.
- 中山真由美 2000 自然卒乳 ペリネイタルケア 春季増刊 239-242.
- 南部春生・太田八千雄・服部哲夫・三浦正次 1996 離乳と断乳「自然卒乳の提唱」周産期医学, 26, 525-530.
- 大日向雅美 2002 発達心理学の立場から 育児不安 こころの科学, 103, 10-15, 日本評論社
- 大竹邦明 1984 断乳—歯科学的立場よりみて— 周産期医学, 14, 553-557.

- 大山牧子 2003 国際認定ラクテーション・コンサルタントは日本の母乳育児推進に何ができるか? 母子保健情報, 47, 24-30.
- Riordan, J. 1983 A Practical Guide to Breastfeeding (リオルダン, J. 1988 竹内徹・横尾京子 (訳) 母乳哺育の実際 医学書院)
- 榊原洋一 2002 小児科医の立場から 育児不安 こころの科学, 103, 29-35, 日本評論社
- 佐々木英子・清水凡生 1986 乳児を持つ母親の育児不安について 小児保健研究, 45(3), 290-293.
- 佐藤達哉・菅原ますみ・戸田まり・島悟・北村俊則 1994 育児に関するストレスとその抑うつ重症度との関連 心理学研究, 64, 409-416.
- 鈴木佐喜子 2004 小児歯科臨床, 9, 7, 12-18.
- 高橋種昭・中 一郎 1976 母性の精神衛生に関する研究－育児不安を中心として－ 児童研究, 55(1), 53-81.
- 田丸尚美, 角本典子, 諏訪きぬ, 戸田有一, 堀内かおる 1997 鳥取市における子育ての実態と母親の育児ストレス－1歳6ヶ月児を育てる母親の場合－ 鳥取大学教育学部教育実践研究指導センター研究年報, 6, 37～61.
- 田中宏二・難波茂美 1997 育児ストレス尺度の作成 岡山大学教育学部研究集録, 106, 179-183.
- 田中泰恵・林 俊郎 2002 わが国における母乳哺育に関するガイドラインの混乱について 目白大学人間社会学部紀要, 2, 349-363.
- 手島聖子・原口雅浩 2003 乳幼児健康診査を通した育児支援: 育児ストレス尺度の開発 福岡県立大学看護学部紀要, 1, 15-27.
- Winnicott .D.W 1957 The Child, the Family, and the Outside World Part One: Mother and Child (ウィニコット.D.W 1985 猪股丈二 (訳) 赤ちゃんはなぜなくのーウィニコット博士の育児講義ー 星和書店)

(2007年10月5日受理)

